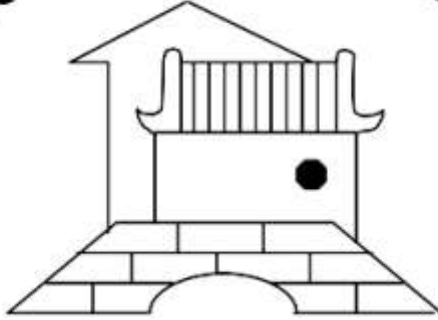


# Asian Health & Service Center



華人服務中心

아시안 보건 복지 센터

## 정신건강 프로그램




2011  
2012

Portland Main Office:  
3430 SE Powell Blvd.  
Portland, OR 97202  
Phone: (503) 872-8822  
Fax: (503) 872-8825

Beaverton Office:  
12500 SW Allen Blvd.,  
Beaverton, OR 97008  
Phone: (503) 641-4113  
Fax: (503)872-8825

Website: [www.ahscpx.org](http://www.ahscpx.org)

# 목차

- 정신건강 프로그램 소개
- 정신건강에 대한 잘못된 상식들
- 가족과 친구들을 위한 도움말들 - 정신건강에 관하여
- 정신건강 상태의 주요 유형과 원인
- 치료 유형
- 정신건강 유지 및 개선을 위한 전략과 도움말
  - \* 숙면 도움말들 
  - \* 스트레스를 줄이기 위한 도움말들
  - \* 스트레스 진단 테스트
  - \* 스트레스 해소 도움말
  - \* 노인 우울증 측정 척도표 
- 두뇌에 관하여
  - \* 뇌의 작용 원리
  - \* 두뇌건강을 증진시키기 위한 10가지 도움말들
  - \* 두뇌를 건강하게 해주는 음식들
- 지역사회 도움센터 

# 정신건강 프로그램

## 아시아 문화를 지향하는 정신 건강 클리닉

우리 정신건강 클리닉은 멀트노마 카운티와 워싱턴 카운티에서 인정하고 예약을 맺은 프로그램으로서 안전하고 문화에 합당한 외래 정신건강 서비스를 아시아인에게 제공해드리고 있습니다. 우리는 다중언어를 구사하는 이중 문화권의 정신 건강 전문인으로 구성된 특별한 팀으로, 중국어, 한국어, 영어로 정신 건강 전문가들이 문화적으로 친근한 환경에서 전문적인 치료를 제공해 드리고 있습니다.

## 우리가 제공하는 것은

- 정신과 진단과 약물 치료
- 개별, 가족, 그룹 상담 치료
- 케이스 관리
- 사회성을 돕는 활동
- 아시아인들을 돕는 서비스 제공자를 위해 문화에 관련된 자문

## 서비스 대상

- 정신적, 심적, 행동의 장애를 가진 성인
- 중국어나 한국어를 하는 환자나 그 가족들
- 아시아적인 치료 방법을 찾는 비 아시아인들

## 당신(주위 분들)이 다음과 같은 증상들을 경험한다면:

불면증, 우울증, 식욕 부진, 자살에 대한 생각, 비 정상적인 생각, 기분의 기복, 특유의 행동, 흥미나 기력의 현저한 결핍이나 저하, 잦은 불안감...

## 상담 예약

503-872-8822 로 전화하셔서 정신 건강 상담자에게 문의하십시오. 저희 사무실은 월요일에서 금요일 오전 9시부터 오후 5시까지 운영됩니다.

# 정신건강이란?

정신을 건강하게 유지하고 증진시키는 것으로, 일상생활을 언제나 독립적 자주적으로 처리해 나갈 수 있고, 스트레스에 대한 통제력을 갖추고 있으면 원만한 개인 생활과 사회 생활을 할 수 있는 상태입니다. 정신건강이란 다만 정신적 질병에 걸려 있지 않는 상태만이 아니고, 만족스러운 인간관계와 그것을 유지해 나갈 수 있는 능력을 의미 합니다.

신체건강	정신 건강/ 감정의 안정
균형된 식습관	자신감은 한사람의 강점이자 약점이 될 수 있습니다. 또한, 한 사람의 감정을 표현하는 의지이며, 실패를 받아들일 수 있는 능력입니다.
적절한 운동	가족과 친구들과 좋은 관계를 유지하십시오. 개인의 책임을 인정하고자 하는 의지와 마음을 열고 대화하고, 타인에게 공감하는 마음을 가지십시오.
적당한 수면	인생을 즐기십시오. 긍정적인 사고를 가지고, 도전을 받아들이고 쉽게 실패에 빠지지 마십시오. 인생의 목표를 세우십시오
안정된 정서 상태	사회환경에 적응할 수 있고, 최선을 다하는 동기를 가지십시오. 사회법을 준수하고 변화를 받아들일 수 있는 능력을 기르십시오.

## 정신건강의 잘못된 상식들

**오직 소수의 사람만이 정신건강 문제가 있다?**

누구나 정서적인 문제가 일생에 있어서 생길수 있습니다.

**정신건강 문제는 혼자서 풀수 있다?**

가벼운 우울증, 불안 장애는 스스로의 치료가 가능하나, 증세가 지속된다면 의사나 치료사와 상담을 해야합니다.

**정신건강 치료를 받으면, 다른 사람들이 나를 '미쳤다'고 생각한다?**

누구나 정신건강 치료를 받는 것을 자연해서는 안됩니다. 초기 치료는 더 나은 결과를 가져오고, 적절한 도움을 청하는 것은 약함이 아니라 강함의 표시입니다.

**정신건강은 유전적이고 순간적으로 일어난다?**

정신건강문제는 유전적이고 환경적이지만, 대부분 복잡한 원인입니다.

**정신건강문제를 가진 사람들은 어리석고 게으르다?**

모든 사람은 비슷한 지능을 가지고 있습니다. 심각한 정신건강문제를 가진 사람만이 느린 행동으로 보이는 우울해 보이고 동기심이 없어보이는 것입니다.

**정신병이 있으면 나의 약함이다- 나의 잘못이다?**

정신건강은 선택이 아니고, 내 의지나 행동의 결과가 아닙니다. 누구도 다른 건강 문제와 같이 부끄러워 해서는 안됩니다.

**정신건강문제는 치료가 불가능하다?**

치료를 받아들이면 정신건강상태를 발전시킬수 있고, 상태가 악화되는 것을 방지해 줍니다.

**정신병이 있는 사람들은 다른 사람들한테 위험하다?**

대부분의 정신병 환자들은 상황이나 사람들을 두려워합니다. 스스로 해칠 위험이 다른 사람들을 해칠 위험보다 더 큼니다.

**최선의 치료는 정신건강에 문제가 있는 사람들을 격리시키는 것이다?**

격리는 단지 사람들을 더욱 실제사회와 떨어져서 회복을 더 어렵게 합니다.

**생각이나 기도를 통해서 정신병을 극복할수 있다?**

필요한 치료와 지지를 받으면 회복이 가능하고, 영성도 중요한 근본이 될 수 있습니다.



## 가족들과 친구들을 위하여: 정신건강문제를 가진 사람들을 돌보는 방법들

- 잘 대해주시고, 친절하시면서, 판단하지 마세요.
- 병이 있다는 사실을 받아주세요.
- 가끔 정서가 불안정할때 받아주시고, 이해해주세요.
- 들으려고 노력하고 문제들을 이해해주세요.
- 망상으로 인해 싸우지 마세요.
- 전문가와 상담치료를 받도록 격려해주세요.
- 약을 복용하고 있다면, 제 시간에 먹을수 있도록 격려해주세요.
- 간단한 사회활동그룹 활동을 격려해주세요.
- 고요하기를 원할때 그렇게 하도록 두세요. 그러나, 자살의 생각이나 행동을 할수 있으니 주의를 가지세요.

## 위기상황 발생시 대처요령

1. 천천히 말하고, 안심시켜주세요.
2. 간단한 질문을 하시고, 필요하면 반복해주세요. 대화하는데 어려움이 있음을 인지하세요.
3. 상처받는 말이나 행동을 개인적으로 받아들이지 마세요.
4. “내가 여기 도와주려고 있어요. 어떻게 도와줄까요?”라고 말하세요.
5. “이겨내! 미친짓 그만해!”라고 말하지 마시고, 감정상태를 인정해 주시면서 긍정적이고 희망의 상태를 주세요.
6. 혼자서 위기를 대처하지 마시고, 가족이나 친구, 이웃, 혹은 도움을 받을수 있는 사람에게 연락을 하세요.
7. 911에 전화할때는 꼭 즉각적인 위험이 있을때만 하세요.

## 위기 관리 (자살 예방):

- 일련의 계속되는 증상들은 자살의 표시가 될수 있습니다.
- 주위의 사람들이 이 증상들을 보았을때 도울수 있는 것들.
- 의사, 가족, 친구, 위기관리라인과 같은 도움이 되는 전화번호목록.
- 친구나 가족 또는 믿을수 있는 사람들로부터 전화를 받겠다는 약속.



Resource: DB Alliance [http://www.dbsalliance.org/site/PageServer?pagename=about\\_helpingcrisis](http://www.dbsalliance.org/site/PageServer?pagename=about_helpingcrisis)

## 정신건강 상태의 주요 유형과 원인

정신건강이란 폭이 넓은 뜻으로, 한 사람의 정신과 감정상태에 영향을 주는 모든것을 포함합니다.

몇몇 일반적인 유형들:

### 우울증

우울증은 슬프고 우울하고 힘든 감정들로 설명할수 있습니다. 많은 사람들이 때때로 이런 감정들을 느낄수 있지만 실제 우울병 (major depressive disorder)은 다음의 증상 가운데 5개이상 증상이 연속 2주간 지속되어 한 사람의 정상적인 생활에 영향을 미쳐야 합니다: 우울한 기분, 숙면의 변화, 우유부단함, 집중력 저하, 자살에 대한 생각, 기쁨을 느낄수 없음, 한달 이내의5% 이상의 체중저하.

### 불안장애

불안장애는 스트레스에 대한 반응으로서 높은 불안감이 일상생활에 영향을 미치는 질환입니다. 불안장애의 증상은 가벼움 (차분하지 못함, 동기증가, 짜증), 보통 (흥분, 근육강직), 심함 (기능상실, 반복적인 행동(강박장애), 반응없음), 또는 공포 (외국된 현실 이해, 합리적이지 못한 생각, 부동성)으로 나눌수 있습니다. 불안장애의 종류는 공황장애, 특정 공포증, 강박장애, 불안장애, 외상 후 스트레스 장애를 포함합니다.

### 정신분열증

정신분열증은 여러가지 정신질환을 모은 것으로서 생각, 행동, 감정, 또 현실을 이해할수있는 능력에 영향을 미칩니다. 보통 빠른 청소년기나 20대 초반에 나타나지만 어린이나 성인에게도 나타날수 있습니다. 증상은 환각, 망상, 와해된 언어, 무욕증, 심하게 와해된 행동이나 긴장증적 행동등을 포함합니다.

### 성격장애

성격장애는 지속적으로 나타나는 일정한 행동양상 때문에 사람들과의 관계나 또 다른 목표를 달성하는데에 있어서 어려움을 초래하는 장애입니다. 성격장애는 편집성인격장애, 분열성인격장애, 반사회적성격장애, 경계선성 장애, 의존성성격장애, 강박성인격장애를 포함합니다.



# WAVE

## 원인들:

- 생물학적 신체적 원인들

뇌 혹은 다른 신체적 상태가 정신 건강의 원인이 될수 있습니다. 예를 들면, 뇌안의 화학물질의 비균형, 뇌 손상, 감상선 문제, 성병, 알코올 중독, 마약, 만성 질환, 유전적 요인, 호르몬 변화, 불치병 등

- 환경적 원인들

기대하지 못한 상황, 가난, 이혼, 사별, 실직, 전쟁 등



## 치료의 유형들

사회적이고 개인적인 조절을 포함하는데, 오직 소수의 정신건강환자들만이 병원입원치료가 필요하고, 대부분의 환자들은 통원치료가 가능합니다. 의사, 간호사, 사회복지사, 직업상담가, 심리학자, 상담가들과 같은 전문가들이 치료의 중요한 역할들을 합니다.

### 처방약

약은 정신건강 안정에 도움을 줄수 있습니다. 환자는 증상을 조절하고, 악화되는 것을 막기 위해서 의사의 처방과 지시에 반드시 따라야 합니다.

### 정신건강상담

정신치료상담가들은 환자와 가족이 병을 이해하는데 도움을 주고, 부적절한 행동을 바꾸는데 도움을 주고, 인간관계를 발전시키는데 도움을 줍니다.

### 직업상담

활동과 관련한 일을 할수 있도록 도움을 주고, 감정혼란을 줄이고, 자신감과 동기를 증가시키는데 도움을 줍니다.

### 지역사회서비스

사회복지사의 상담, 직업재활, 지역센터를 통해서 환자는 **독립적으로 살아가는 능력들을 배울수 있습니다.**



**정신 건강 유지 및  
개선을 위한 전략과 도움말**



## 숙면 도움말들

Tip#1: **잠자기 계획을 따르세요.**

- 매일 같은 시간에 잠들기
- 매일 같은 시간에 일어나기
- 다 못한 시간을 채우기 위해 낮잠 자기
- 낮잠을 잘 때는 30분 이상 넘기지 않고 이른 오후에!

Tip#2: **침실을 잠들기 좋은 환경으로 만드세요.**

- 소음 줄이기
- 침실은 어둡고 시원하게
- 침대가 편안한지 확인

Tip#3: **편안한 잠자리 규칙**

- TV 끄기
- 침대는 잠을 잘때만 이용하기

Tip#4: **건강한 식단을 따르고 운동을 하세요.**

- 저녁은 과하게 먹지 않기
- 잠들기 전에 술을 피하기
- 카페인 줄이기
- 저녁에 액체 많이 마시지 않기
- 금연

Tip#5: **걱정거리와 스트레스 관리**

- 안정을 취할수 있는 방법들
  - \* 크게 숨 쉬기
  - \* 근육 풀기
  - \* 평온한 장소 생각하기



Tip#6: **다시 잠들기 위해서...**

- 다시 잠들지 못해서 걱정하지 않기
- 잠을 자는것 보다는 쉬는것을 목적으로 하기
- 조용하고 자극적이지 않은 활동 (책읽기, 간식 먹기, herbal 차 마시기...)

## 균형적인 식이요법



### 건강한 식단이란?

- 과일, 야채, 전체 곡물, 지방 무료 또는 저지방 우유와 유제품
- 상채 고기, 닭고기, 생선, 콩, 달걀, 견과류
- 포화 지방, 트랜스 지방, 콜레스테롤, 소금 (나트륨)에, 낮은 설탕

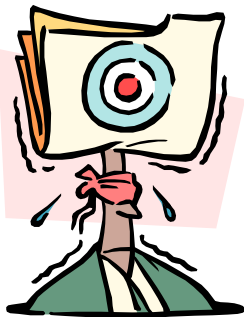
수면을 촉진하는 음식: 버찌가 (멜라토닌), 바나나 (근육 이완으로 마그네슘), 토스트 (탄수화물), 오트밀 (트리거 인슐린 생산, 혈당을 자연스럽게 높여줌), 따뜻한 우유 (세로토닌을 출시와 칼슘)

## 스트레스 검사

1. 그날에 행복하지 않았던 일들을 잇는다. (예=1, 아니오=0)
2. 하루에 3잔의 커피와 2잔의 음료수를 마신다. (예=1, 아니오=0)
3. 배고프지 않아도 먹고, 때로는 과식을 한다. (예=1, 아니오=0)
4. 종종 먹는것을 잇는다. (예=1, 아니오=0)
5. 종종 충분한 수면을 하지 않는다. (예=1, 아니오=0)
6. 쉬는날에도 쉬지 않고 일을 찾아서 한다. (예=1, 아니오=0)
7. 사소한 일에 친구, 동료, 가족들과 종종 싸운다. (예=1, 아니오=0)
8. 종종 일, 가족, 생활에서 감정조절이 힘들다. (예=2, 아니오=0)
9. 종종 일어나지 않은 일들에 걱정을 한다. (예=2, 아니오=0)
10. 기쁘지 않은 일들을 항상 기억한다. (예=2, 아니오=0)
11. 내 자신의 문제로 지난 24시간동안 다른 사람에게 화를 냈다. (예=2, 아니오=0)
12. 비록 재정적으로 안정이 되어있어도, 여전히 충분한 돈이 없다고 걱정한다. (예=3, 아니오=0)
13. 최근에 사망한 가족이나 친구가 있다. (예=4, 아니오=0)
14. 나 혹은 가족이 최근에 직업을 잃었다. (예=4, 아니오=0)
15. 원인 모를 알레르기가 있다. (예=3, 아니오=0)
16. 정신건강문제가 있다고 진단받은적이 있다. (예=4, 아니오=0)
17. 성생활에 만족하지 못한다. (예=4, 아니오=0)
18. 때때로 집을 떠나서 다시는 돌아오지 않을것을 생각한다. (예=4, 아니오=0)

### 당신의 스트레스 상태

0-2	경미함
3-5	중간임
6-10	적당함
10 이상	심각함



# 스트레스 해소 도움말



1. 코로 숨을 들이쉬고, 입으로 내보면서 뇌를 정화시키세요.
2. 자신 스스로 진정하세요. 논리적으로 자신과 주변환경을 분석하세요. 스트레스의 원인이 어디에서 오는지 찾고, 가능한 해결점을 찾으세요.
3. 다루어야 할 일들이 너무 많으면, 필요없는 것들을 제외시키세요.
4. 중요한 결정을 서둘러서 하지 마세요.
5. 항상 취미생활을 유지하시고, 스스로 안정을 찾으며 압박을 버리세요.
6. 타이치(Tai-Chi), 조깅, 수영과 같은 충분한 운동을 하세요. 가능하면 매일 15분씩 조깅을 하세요.
7. 사회활동에 참가하시고, 본인의 어려운점과 행복한 일들을 친구나 가족들과 나누세요.
8. 코미디 쇼나 영화를 보세요. 웃음은 안정을 줍니다.
9. 의미있고 유익한 책을 읽으시고, 스트레스를 덜어줄 적절한 방법을 찾으세요.
10. 도움이 필요하다면, 전문적인 상담을 구하세요.

# 노인 우울증 측정 척도표 (GDS)

1. 본인의 삶에 대체로 만족하십니까? 네/아니오
2. 최근에 활동이나 관심거리가 줄었습니까? 네/아니오
3. 삶이 공허하다고 느끼십니까? 네/아니오
4. 자주 실증을 느끼십니까? 네/아니오
5. 기분 좋게 사시는 편입니까? 네/아니오
6. 좋지 않은 일이 닥쳐올까 두렵습니까? 네/아니오
7. 대체로 행복하다고 느끼십니까? 네/아니오
8. 자주 무기력함을 느끼십니까? 네/아니오
9. 외출보다는 집안에 있기를 좋아하십니까? 네/아니오
10. 다른 사람들보다 기억력이 떨어진다고 느끼십니까?  
네/아니오
11. 살아있다는 사실이 기쁘십니까? 네/아니오
12. 본인의 삶이 가치가 없다고 느끼십니까? 네/아니오
13. 생활에 활력이 넘치십니까? 네/아니오
14. 본인의 현실이 절망적이라고 느끼십니까? 네/아니오
15. 다른 사람들이 대체로 본인보다 낫다고 느끼십니까?  
네/아니오

굵은 글씨의 답은 우울증을 의미합니다.

5개 이상: 우울증이 있을수 있음을 의미하고 의사나 상담가를 만나보세요.

10개 이상: 항상 우울증이 있음을 의미합니다.

[http://www.stanford.edu/~yesavage/  
Korean5.html](http://www.stanford.edu/~yesavage/Korean5.html)

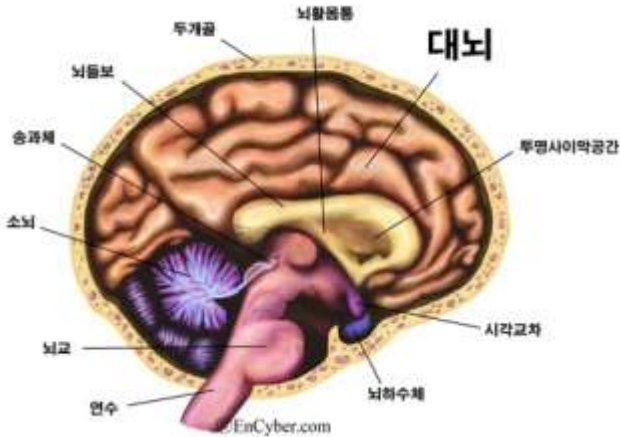




불행하다고 생각할 이유는 많이 있지만, 우리는  
행복을 선택합니다. 그것은 우리를 살아있다고  
느끼게 해주기 때문입니다.



## 두뇌의 작용 원리

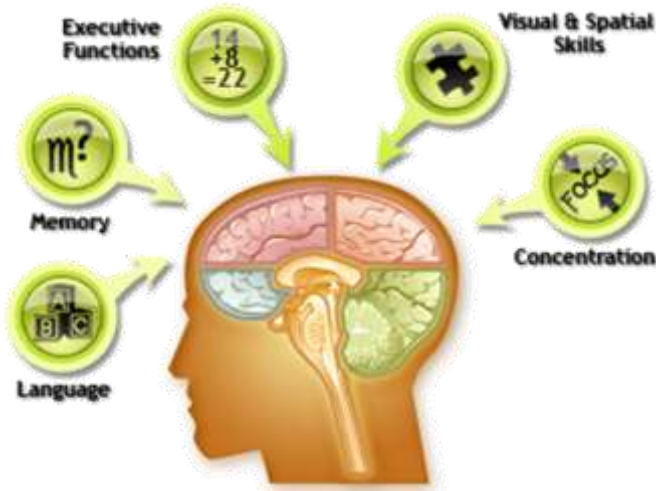


1. 변연 체제 : 감정과 기억
2. 시상하부: 주요 조정장치
3. 소뇌:균형
4. 뇌하수체 : 성장 호르몬과 섹스
5. 전두엽 피질 : 기획, 추상적인 생각
6. 편도: 강화와 보상
7. 두정엽: 공간적 주변의 세계를 표현하기 위해 시스템의 구조 조정
8. 후두엽: 시각
9. 측두엽 : 청각
10. 시상 : 감각 통합 센터
11. 기저핵: 자발적인 모터 활동을 통제합니다.



## 두뇌 건강을 증진시키기 위한 10가지 도움말들

1. **명상하기** - 스스로 조용한 가운데 마음의 안정을 연습하면 뇌를 진정시키는 데 도움이 됩니다. 감각과 집중력을 향상시키세요.
2. **배우는 것을 계속하기** - 뇌를 다른 근육과 마찬가지로 생각해서 배우는데 계속 사용하여서 새로운 정보를 습득하기.
3. **규칙적인 운동하기** - 신체건강은 정신건강에 직접적으로 영향.
4. **가족, 친구, 사람들과 교류하기** - 사회교류는 뇌근육을 훈련시키고, 뇌를 날카롭게 해줌.
5. **두뇌 도전하기** - 수학, 음악, 기술, 다른 자극적인 활동들은 두뇌를 훈련시키고, 최상의 정신건강상태를 유지하기.
6. **숙면하기** - 충분한 휴식은 신체와 정신건강에 필수.
7. **스트레스 잘 다루기** - 스트레스에 시달리지 말고, 잘 다루기.
8. **건강한 식단** - 뇌에 운동할수 있는 충분한 에너지를 주기.
9. **감각훈련하기** - 다른 감각들을 훈련하면 두뇌가 날카로워짐.
10. **영양보조식품 먹기** - 더 나은 기억력과 정신건강문제를 줄이기 위해서 뇌에 충분한 영양을 공급하기.



## 두뇌를 건강하게 해주는 음식

- **단기 기억력** 하루에 커피 한잔. 카페인에 과다 섭취는 수면에 나쁜영향을 줍니다.
- **장기 기억력** 블루베리- 노화방지와 피부건강에 매우 좋습니다.
- **빠른 두뇌회전** 연어 혹은 고등어. 오메가3 지방산
- **에너지** 비니그레트(Vinaigrette)가 있는 높은 단백질 샐러드.
- **진정, 안정** 저지방 요거트, 혼합 견과류
- **집중** 페퍼민트(박하) 차
- **선명한 감각** 한스푼의 아마씨



## 지역사회 도움센터:



### 아시아인을 위한 곳들:

아시아안 보건복지 센터(Asian Health and Service Center): 503-872-8822

3430 SE Powell Blvd, Portland, OR 97202

아시아안 패밀리 센터(Asian Family Center): 503-235-9396

4424 NE Glisan St., Portland, OR 97213

OHSU 문화 정신과 프로그램 (Intercultural Psychiatric Program) 503-494-4222

### 위급할때:

아동학대관련 핫라인(Child Abuse Hotline) 503-731-3100

독극물 센터(Poison Control) 1-800-222-1222

경찰서, 소방서, 구급차(Police, Fire, Ambulance)

911

지역사회 도움센터:



**위급시 전화로 통보할때 교환원을 요구하세요**

멀티노마 카운티 Multnomah County Crisis

Line...503-988-4888

워싱턴 카운티 Washington County Crisis Line...

503-291-9111

클라카마스 카운티Clackamas County Crisis Line...

(503) 655-8585

211 Info (정보센터) 503-222-5555

자살관련 핫라인 Suicide Hotline...1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)

여성관련 핫라인 Women's Crisis Line...

503-235-5333 (800-235-5333)

(Rape, incest, domestic violence)

청소년 관련 핫라인 Youth Hotline...

1-877-553-TEEN (1-877-553-8336)

마약과 음주관련 핫라인 Drug and Alcohol Helpline

1-800-923-HELP (1-800-923-4357)

도박중독관련 핫라인 Gambling Helpline...

1-877-MY-LIMIT (1-877-695-4648)

정신질환 환자연맹NAMI (National Alliance on Mental Ill-